

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Международный день борьбы с буллингом (4 мая)

В 2012 году Организация Объединенных Наций провозгласила 4 мая Международным днем борьбы с буллингом. В этот день ООН призывает четко высказать свою позицию противостояния травле, или буллингу, и выразить ее, в том числе, одевшись в розовое, синее или фиолетовое. Знаменательная дата появилась благодаря другой акции, состоявшейся в 2007 году и привлечшей широкое внимание общественности, когда в одной канадской школе активисты раздали полсотни розовых футболок, выступив в поддержку девятиклассника, ставшего объектом травли из-за того, что пришел в школу в розовом.

Травля (буллинг) - ситуация, при которой **в коллективе умышленно и многократно** причиняют одному человеку **боль** и ему **трудно себя защитить**. Своевременное применение подходящих профилактических мер позволяет предотвратить травлю. Поддержку детям в этом могут оказать прошедшие соответствующую подготовку учителя и родители, научив детей основным ценностям – **смелости, заботе, толерантности и уважению**, – способствуя формированию положительного самовосприятия и развитию социальных навыков, чтобы ребенок не оказался в роли обидчика, жертвы и не остался в роли пассивного наблюдателя. Зачастую травля попадает в поле внимания уже после того, как она проявилась. В таком случае меры уже заключаются во вмешательстве.

Цель программы «Освободимся от травли!» заключается в создании в группе детей **культуры поведения, способствующей профилактике травли**, чтобы члены коллектива относились друг к другу с толерантностью, уважением и заботой, при необходимости проявляя смелость, не проходя мимо проблемной ситуации и защищая товарищей. Мы составили перечень действий, соответствующих целям программы и способствующих образованию без издевательств.



1. Кампания в стиле «Освободимся от травли!» к международному дню борьбы с буллингом, 1–12-й класс

Рекомендуем приурочить к Международному дню борьбы с буллингом следующее домашнее задание: прочтение тематической презентации и выполнение сопутствующих упражнений. По ходу изучения презентации ученик может объяснить родителям, кто такой Друг Медведь, почему он лилового цвета и какую роль он выполняет в школе. Семьи также ознакомятся с сутью Дня борьбы с буллингом и тем, как отмечают эту дату.

Всем ученикам предлагаем надеть один элемент одежды или аксессуар цвета Международного дня борьбы с буллингом (синий, розовый, фиолетовый), сфотографироваться держа в руках белый лист с надписью «Освободимся от травли!» (est. Kiusamisest vabaks!, англ. Free of Bullying!) или рисунок Друга Медведя и отправить фотографию учителю, а при желании и координаторам программы на почту kiusamisestvabaks@lastekaitseliit.ee. Презентация находится [здесь](#).

2. Осознанная беседа о ценностях, 1–9-й класс (вместе с родителями)



Поговорите с детьми о четырех базовых ценностях программы «Освободимся от травли!» – толерантности, заботе, смелости и уважении. Приведите примеры того, как вы руководствуетесь перечисленными ценностями в своей семье. Такие вопросы можно задавать в любое время – например, вполне можно поинтересоваться у детей, что они думают об этих ценностях, во время обеда. Приведите конкретные примеры того, что делает ваша семья, чтобы соблюдать принципы толерантности, заботы, смелости и уважения. Вспомогательные вопросы «Как говорить о ценностях» вы найдете [здесь](#). Плакат о ценностях (заполненный и незаполненный) находится [здесь](#).



3. Теоретический и практический справочник «Освободимся от травли!», 1–4-й класс

Мы отобрали из теоретико-практического справочника «Освободимся от травли!» задания, которые можно выполнить в семейном кругу.

Музыкальные стулья (стр. 54). Игроки берут по стулу. Стулья ставятся вплотную друг к другу в центре помещения. Включается музыка. Это обычная игра в музыкальные стулья (также иногда называют горячими стульями), в которой каждый раз, когда останавливается музыка, убирают один стул, но в отличие от принятых правил, здесь не выбывают участники. Вместо этого игроки помогают друг другу сесть. Например, можно усесться на один стул вдвоем или посадить оставшегося без стула участника на колени. Важно, что никто не «выходит» из игры и у всех участников общая цель.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Два языка (стр. 56). Цель задания заключается в том, чтобы ребенок научился ясно высказываться при возникновении такой необходимости, считаясь при этом с чувствами других. В процессе можно обратить внимание детей на то, какое воздействие оказывает на окружающих манера выражаться. Нарисуйте или распечатайте два больших языка. Спросите у детей, какие слова им не нравятся, заставляют их расстраиваться или злиться. Напишите эти слова на одном из языков. Затем спросите детей, какие слова им нравятся, делают лучше настроение, какие слова им приятно слышать – напишите их на другом языке. Язык с плохими словами перечеркните жирным крестом – это слова, которые никто из вас не хочет слышать дома, потому что они вас расстраивают. Пусть языки будут на видном месте, чтобы спустя некоторое время был повод поговорить о том, насколько хорошо сработала договоренность об употреблении только приятных слов.

Картинку языка можно распечатать [здесь](#).



4. Книга «Кого касаются, того не травят» программы «Освободимся от травли!», 1–4-й класс

Для учеников, принимающих участие в программе «Освободимся от травли!», основные принципы программы «Кого касаются, того не травят» уже знакомы. Теперь самое время ученикам познакомиться с этими принципами и родных. В качестве домашнего задания учитель может задать нарисовать на спине друг друга историю. Дома действуют те же правила, что и в школе – у члена семьи также должна быть возможность сказать «нет». Если кто-то из членов семьи не хочет принимать участие в рисовании на спине, в качестве альтернативы можно рисовать на спине мягкой игрушки. Важно, чтобы по завершении упражнения участники поблагодарили друг друга.

Рассказ «К нам приходит Друг Медведь» и инструкция находятся [здесь](#).



5. Тематические карточки и ролевые игры из методического чемоданчика «Освободимся от травли!» на эстонском, русском и английском языках, 1–9-й класс

Для заданий, приуроченных к Международному дню противодействия травле, отлично подходят все тематические карточки из чемоданчика, поскольку их цель заключается в профилактике травли. Задание ученика – самостоятельно или вместе с семьей устно ответить на вопросы карточки. Затем – проиграть ситуации в формате ролевой игры. Это можно сделать вместе с семьей или устроив кукольное представление с игрушками. Попросите учеников в ходе ролевой игры примерять на себя разные роли (жертвы, обидчика, наблюдателей). Это позволит детям увидеть ситуацию с разных сторон и понять, что ситуация может восприниматься по-разному в зависимости от роли в ней. Напомните детям, что травля возможна только в том случае, если ее наблюдатели прямо или косвенно выражают свое одобрение ей или делают вид, что ничего не происходит.

Попросите учеников проиграть ситуацию в формате ролевой игры так, чтобы она имела положительное завершение для всех героев. Тематическая карточка №25 «Игра с новыми друзьями» и вопросы находятся [здесь](#).



6. Программа, направленная на развитие дружеских отношений «Лучшие друзья», 1–9-й класс

Из-за ситуации с дистанционным обучением появилась возможность воспользоваться заданиями программы «Лучшие друзья с привлечением всей семьи. Мы выбрали задания, которые возможно выполнять дома.

Ролевые игры о ценностях (стр. 38). Цель задания заключается в обсуждении с семьей того, как следует подходить к решению различных ситуаций в общении. Описание ситуаций находится [здесь](#).

7. Игра программы «Освободимся от травли!» для детей, 1–4-й класс (на эстонском языке)



Во время дистанционного обучения можно задать ученикам посетить сайт программы «Освободимся от травли!» и поиграть в игры на сайте. Например, можно предложить ученикам поиграть в игру «Лучшие друзья». Игра предлагает четыре ситуации, в которых ученику нужно решить, как положить конец связанной с травлей ситуации в детском саду или школе. После прохождения игры можно попросить учеников придумать похожую историю и предложить два положительных и два отрицательных варианта ее окончания.

Ситуацию с положительным концом ребенок также может проиграть со своими игрушками, записав на видео и отправив учителю. Игра находится [здесь](#).

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

8. Игра в кости с Другом Медведем, 1–6-й класс

Игра подходит как для школы, так и для дома. Для игры потребуется поле (его можно распечатать или просто открыть на экране и сверяться с ним) и игральная кость или кости. Игроки по очереди кидают кости и отвечают на вопросы в соответствии с выпавшим числом. Игра находится [здесь](#).

9. «Селфи», 1–6-й класс (интеграция с искусством)

Обсудите публикацию селфи в социальных сетях. Что нужно учитывать, вывесив собственную или чужую фотографию? Какова цель таких фотографий? Попросите ребенка нарисовать автопортрет, который будет выражать его чувства и мысли на тот момент, когда он его рисует. Когда автопортрет готов, обсудите с ребенком, почему он нарисовал себя именно таким. Здесь также уместно обсуждение того, какие свои и чужие фотографии допустимо публиковать в Интернете. Также можно обсудить с ребенком, что перед публикацией чужой фотографии следует обязательно спрашивать разрешения изображенного на ней человека. Обсуждение можно сопроводить просмотром мультфильма «Без шубки», который находится [здесь](#). Рабочий лист, на котором можно нарисовать автопортрет, находится [здесь](#).

10. Влияние слов, 1–6-й класс (интеграция с искусством)



Вместе с ребенком нарисуйте на листе бумаги большое сердце, вырежьте его. На сердце напишите «Прежде чем сказать – подумай! Разбитое сердце склеить сложно». Обсудите, какое влияние может быть у слов, которыми делаешь кому-то больно, а какое – у слов, которыми делаешь приятно. Сомните сердце и попробуйте снова его разглядить. Обсудите, просто ли было это сделать. Почему? Как это можно сравнить с ситуацией, когда говоришь кому-то что-то обидное и извиняешься? Всегда ли извинение может все исправить?

Похожее задание можно выполнить с зубной пастой. Возьмите тарелку и зубную пасту. Попросите ребенка выдавить зубную пасту на тарелку, а затем попросите вернуть ее обратно в тюбик. Это очень непросто сделать. То же самое и со словами. Прежде чем что-то говорить, нужно серьезно об этом подумать.

11. СТОП травля. Просмотр видео «Смелость», 1–12-й класс



Попросите учеников посмотреть видеоролик «Смелость» (находится [здесь](#)). После просмотра можно поручить им ответить на вопросы на основании этого короткого фильма и/или кратко описать его сюжет (например, в пяти предложениях) и отправить выполненное задание вам. Пусть, составляя краткое содержание фильма, ученики поразмышляют на следующие вопросы: почему в этом классе могла случиться травля, почему никто не вмешался раньше, что могли чувствовать обидчики/жертва/наблюдатели, когда наконец-то кто-то вмешался, что могло произойти дальше. В школе сюжет можно инсценировать с учениками, обсудив, что означает смелость в контексте травли.

Дополнительные цифровые материалы по теме:

Сайт омбудсмена по правам детей «Свободная от травли школа» [для ученика, учителя и родителя](#)

[Брошюра для родителей](#) «Свободная от травли школа» ([сайт](#) омбудсмена по правам детей)

Сайт проекта Targalt internetis (Разумно в Интернете) [«Как распознать виртуальное насилие и кибербуллинг»](#)

Информация Департамента полиции и погранохраны о [школьном насилии и издевательствах](#)

Кампания [«Будь смелым»](#)

Информация о травле на сайте [peaasi.ee](#) (на эст.)

Электронный гостевой урок с Трийн Тоомесаар [«Что я могу сделать, чтобы в классе было меньше травли?»](#) (на эст.)

Экспресс-лекция – Кибертравля ([веб-констебль Вилле и Виктория Виллиг](#)) (на эст.)

[Лекция на минуту](#) «Травля – „нормальная часть“ взросления» (на эст.)

Автор планов урока: Саския Тярк